

# **ХОЧУ СЛАДКОЙ СВОБОДЫ**

**ЮЛИЯ СВЕТЛИЧКИНА**

# МОЯ ИСТОРИЯ

- - с детства на диете
- - что реально сработало (осознание неэффективности переедания)
- - снять все ограничения (жизнь заставит) - минесотский эксперимент
- - работа в центре и осознанное питание
- - с конфетами ничего не срабатывало (вкусовая глухота, инсулинорезистентность, генетическая предрасположенность)
- Три веские причины расставания со сладостями: разрушение здоровья и красоты, растрата финансов, заторможенность развития

# ПОЧЕМУ ЭТО ДАЛО МНЕ ПИЩЕВУЮ СВОБОДУ

- - Я стала лучше чувствовать вкус пищи и опираться на ощущения голода и сытости
- - Вес перестал набираться даже, если были переедания
- - Я получила лучший контакт со своими чувствами и желаниями ( нечем было заесть 😊 )

# ГОЛЛАНДСКИЙ ОПРОСНИК ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Иногда -1
  - Очень редко -2
  - Иногда -3
  - Часто -4
  - Очень часто 5
  - Кроме 31 вопроса
- 
- - ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЙ ТИП ПЕРЕЕДАНИЯ – 2,4
  - - ЭМОЦИОГЕННЫЙ ТИП ПЕРЕЕДАНИЯ – 1,8
  - - ЭКСТЕРНАЛЬНЫЙ ТИП ПЕРЕЕДАНИЯ – 2,7

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- - ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЙ ТИП
- 1. ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ, ЧТО СЛАДКОЕ – МОЖНО! ВСЕГДА! НЕ ОГРАНИЧЕННО!
- 2. РАЗРЕШИТЬ СВОЕМУ ТЕЛУ БЫТЬ В ЛЮБОМ РАЗМЕРЕ (убрать из фокуса внимания внешнюю оценку)
- 3. НАЧАТЬ СЛУШАТЬ ВНУТРЕННИЕ СИГНАЛЫ ВМЕСТО ВНЕШНИХ УКАЗОК
  
- - ЭМОЦИОГЕННЫЙ ТИП
- 1. ОТДЕЛИТЬ ОЩУЩЕНИЯ СЛАДКОГО ВКУСА от ФАНТАЗИЙ и ВОСПОМИНАНИЙ
- 2. РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: принимать, выдерживать, называть и использовать эмоции себе во благо
- 3. ПОСТОЯННО ДЕРЖАТЬ В ФОКУСЕ СВОИ ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ И ЦЕННОСТИ
  
- - ЭКСТЕРНАЛЬНЫЙ ТИП
- 1. РАЗРАБОТАТЬ СВОИ ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ СО СЛАДКИМ
- 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА
- 3. УВЕЛИЧЕНИЕ ДОЛИ ВНИМАНИЯ НАПРАВЛЕННОГО ВНУТРЬ СЕБЯ
- 4. ПРОРАБОТКА ЧУВСТВ ЗАВИСТИ И ЖАДНОСТИ

# ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ ПЕРЕЕДАНИЙ

- - ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА СНА
- - УВЕЛИЧЕНИЕ ПИЩЕВОГО РАЗНООБРАЗИЯ
- - УВЕЛИЧЕНИЕ ДОЛИ И РАЗНООБРАЗИЯ ЖИРОВ В РАЦИОНЕ
- - НОРМАЛИЗАЦИЯ КИШЕЧНОЙ МИКРОФЛОРЫ
- - УВЕЛИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И ПОДВИЖНОСТИ
- - УЛУЧШЕНИЕ КОНТАКТА С ТЕЛОМ ( минус стыд)
- - РАБОТА С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

**СНИЗИТСЯ ЛИ ВЕС, ЕСЛИ Я УБЕРУ САХАР И  
СЛАДОСТИ ИЗ ПОВСЕДНЕВНОГО РАЦИОНА?**

**НЕ ФАКТ!**

# СЕКРЕТЫ ПЕРЕХОДА В БЕССАХАРНЫЙ РЕЖИМ

- 1. СНАЧАЛА НУЖНО СЕБЕ ПОЛНОСТЬЮ И БЕЗОГОВОРЧНО РАЗРЕШИТЬ СЪЕСТЬ ВСЕ СЛАДОСТИ МИРА И РАСТОЛСТЕТЬ ДО ПЛАНЕТАРНЫХ МАСШТАБОВ
- 2. ОСОЗНАТЬ, ЧТО СО СЛАДОСТЯМИ ТЫ ОДИН НА ОДИН
- 3. ОПИРАТЬСЯ НА ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГИЮ ЭМОЦИЙ И ЖЕЛАНИЙ ПО НАЗНАЧЕНИЮ
- 4. СВЯЗАТЬ БЕССАХАРНЫЙ РЕЖИМ С ОСНОВНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ ЦЕННОСТЯМИ
- 5. ОПИРАТЬСЯ НА ЗАБОТУ И УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ
- 6. РАЗРАБОТАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПРАВИЛА
- 7. ПРИНЯТЬ СВОЮ ТЯГУ НА СЛАДОСТИ И НЕ ПЫТАТЬСЯ С НЕЙ БОРОТЬСЯ
- 8. ПРИНЯТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ СЛАДКИХ ПЕРЕЕДАНИЙ СОХРАНЯЯ ЛЮБОВЬ И УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ
- 9. ПРОВЕСТИ РЕВИЗИЮ СЕМЕЙНЫХ СЦЕНАРИЕВ И ТРАДИЦИЙ УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛАДКОГО
- 10. ПОСТОЯННО ДЕРЖАТЬ В ФОКУСЕ СВОИ ОСНОВНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ
- 11. ПРИНИМАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПЕРЕД СОБОЙ НА ВСЮ ЖИЗНЬ И НЕ ЖДАТЬ ЧТО СРАЗУ ВСЁ БУДЕТ ПОЛУЧАТЬСЯ, ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ИДЕИ СРЫВОВ – ПЕРЕЕДАНИЯ ЭТО НОРМА!



# ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В НОВОМ РЕЖИМЕ

- - Укрепление иммунитета
- - Улучшение сна и бодрствования
- - Более стабильное состояние нервной системы
- - Уменьшение отеков
- - Более спокойное отношение к еде
- - Улучшение состояния кожи ( морщины, высыпания)
- - Улучшение состояния микрофлоры
- - Уменьшение инсулинорезистентности и увеличение энергии